

## Coachingbrief 4

# Wertschätzende Führung – Teil3: Selbstwertschätzung

Liebe/r Teilnehmer/in,

dies ist der letzte Coachingbrief des Online-Trainingsprogrammes. Jetzt ist Endspurt angesagt!

Wir leben zu gerne in unsere Komfort-Zone. Doch wahre Entwicklung geschieht, wenn wir diese Zone verlassen – oder sie zumindest erweitern.

Ein Weg geht über die Verarbeitung unserer Glaubenssätze. Denn diese halten uns in der Komfort-Zone.

Glaubenssätze sind komplex, haben eine intensive Wirkung und sind sehr individuell! Dieser Coachingbrief soll ein Impulsgeber für dieses Thema sein.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei dem Aufdecken und Verarbeiten einiger Glaubenssätze!

Herzliche Grüße,

Gangolf Neubach

## Inhalt

Glaubenssätze .....	2
Glaubenssätze erkennen .....	2
Glaubenssätze hinterfragen .....	3
Glaubenssätze annehmen oder verarbeiten .....	4
Glaubenssätze sind sehr stabil .....	4
Glaubenssätze können helfen .....	4
Glaubenssätze können Freunde werden .....	4
Werte leben.....	5
Abschluss.....	5

## Glaubenssätze

Glaubenssätze...

- sind individuelle Wahrheiten, von denen wir fest überzeugt sind, dass **es so ist**.
- sind Überzeugungen, die unser Denken, Fühlen und Handeln bestimmen.
- beruhen auf persönliche Erlebnisse.
- übernehmen wir von anderen (Vorbildern, Erziehungspersonen).

Wir sind uns unseren Glaubenssätzen oft gar nicht bewusst. Das macht es auch so schwer, sie aufzudecken.

Sie sind nicht grundsätzlich schlecht oder falsch. Sie helfen, uns in der komplexen Welt besser zurecht zu finden. Manche Glaubenssätze jedoch widersprechen unseren Werten und verhindern damit, dass wir diese leben können. Somit hindern Sie uns, ein erfülltes Leben führen zu können und uns stetig weiter zu entwickeln.

Diese uns einschränkenden Glaubenssätze gilt es aufzulösen. Ein möglicher Weg geht über drei Schritte:

1. Erkennen
2. Hinterfragen
3. Annehmen oder Verarbeiten



## Glaubenssätze erkennen

Es gibt verschiedene Verhaltensweisen von uns, die darauf hinweisen, dass wir aufgrund eines Glaubenssatzes handeln:

- Ich bin von etwa sehr überzeugt: „Das ist aber so!“
- Ich bin überzeugt, dass es KEINE Alternativen gibt.
- Ich rede mit einem stolzen Brustton.
- Ein bestimmtes Bedürfnis muss unbedingt erfüllt werden.

Der Zustand unserer Gefühle kann auch ein Indikator für einen Glaubenssatz sein:

- Wenn ich mich über das Verhalten anderer aufrege.
- Wenn ich mich bestätigt sehe und dadurch ein Gefühl der Überlegenheit bekomme.
- Wenn ich zutiefst enttäuscht bin, weil etwas nicht eingetreten ist, was ich erwartet habe.

Die Beispiele sind kein Muss – sondern nur ein Indikator. Fragen Sie sich in diesen Situationen:

- Was beschäftigt mich hier genau?
- Was steckt dahinter?
- Was macht mich da so sicher? Wie lautet diese Annahme?
- Welche Erwartung habe ich – bzw. wurde nicht erfüllt?
- Was genau nervt mich bei dem anderen? Was geht „da gar nicht“?

Versuchen Sie den Glaubenssatz so gut es geht zu formulieren. Er muss jetzt nicht „perfekt“ formuliert sein. Die Formulierung kann sich mit der Zeit immer weiter konkretisieren.

Schreiben Sie Ihre Glaubenssätze hier nieder:

- 1) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Glaubenssätze hinterfragen

Um Ihnen den Glaubenssatz und seinen Einfluss auf Sie bewusster zu machen, klären Sie, ob es wirklich so ist! Gehen Sie wie folgt vor:

1. Negieren Sie Ihren Glaubenssatz. Wenn Ihre Überzeugung lautet: „Geld macht unglücklich.“ Dann sagen Sie: „Geld macht glücklich.“
2. Was passiert, wenn es nicht so ist? Ergänzen Sie den Glaubenssatz um das Wort „sonst“. (Beispiel: „Ich muss stark sein, sonst bin ich nicht eine gute Mutter.“)
3. Was wäre wenn es ganz anders wäre?

Schreiben Sie die neuen Formulierungen auf:

- 1) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Lesen Sie Ihre Version und die Umkehrung laut vor. Beobachten Sie sich, wie sich das anfühlt. Was erzeugt es in Ihnen? Alle Ihre Reaktionen sind OK. Es kann Wut sein oder einen Lachkrampf auslösen. Alles hat seinen Platz.

Verurteilen Sie sich nicht, weil Sie die letzten Jahre (oder schon Ihr ganzes Leben) mit diesem Glaubenssatz gelebt haben. Vielleicht hat er Ihnen auch mal geholfen.

## Glaubenssätze annehmen oder verarbeiten

Glaubenssätze können schon Ihre Macht dadurch verlieren, dass sie Ihnen bewusst werden. Dennoch sind die meisten Überzeugungen so stark in uns verankert, dass sie sehr stabil weiterhin unser Leben beeinflussen.

Verschiedene Aspekte beachten Sie bitte dabei:

### Glaubenssätze sind sehr stabil

Glaubenssätze verschwinden selten auf Kommando. Man kann es nicht erzwingen. Hier arbeitet das Unterbewusstsein. Je mehr Sie sich wünschen, dass dieser Glaubenssatz verschwinden *muss*, umso mehr kann das wieder ein Hinweis sein, dass dahinter wiederum ein neuer oder tieferer Glaubenssatz stecken kann.

### Glaubenssätze können helfen

Glaubenssätze sind nicht per se schlecht oder negativ. Selbst die Glaubenssätze, die Sie jetzt gerne loslassen möchten, haben Sie dahin gebracht, wo Sie jetzt sind. Sollte es gerade eine schwierige Phase sein und es Ihnen nicht so gut gehen und dieser Glaubenssatz hat dazu beigetragen, dass Sie jetzt hier sind – dann fragen Sie sich bitte:

Was kann ich jetzt durch diese aktuelle Krise/Herausforderung für mein zukünftiges Leben lernen? Was wird sich in meinem Leben verändern, wenn ich das gelernt habe?

Somit kann man an dieser Krise und dem Glaubenssatz auch etwas Positives sehen. Ohne ihn würden Sie diese Erfahrung nie machen.

Ebenso hält ein Glaubenssatz uns ja in der besagten Komfort-Zone. Das kann in bestimmten Situationen sehr hilfreich sein, weil Sie vielleicht außerhalb dieser Zone etwas getan hätten, was Sie anschließend bereut hätten.

Aufgrund dieser beiden Sichtweisen kann man sich bei den Glaubensätzen bis zum heutigen Zeitpunkt auch bedanken. Jetzt ist die Zeit gekommen, etwas zu ändern.

### Glaubenssätze können Freunde werden

Wenn man den Glaubenssatz nicht ganz loslassen kann oder vielleicht es gar nicht will (vielleicht kann er ja auch in der Zukunft helfen), dann verbünden Sie sich mit ihm. Machen Sie sich Ihren Glaubenssatz zu Ihrem Freund!

Das hört sich vielleicht etwas verrückt an. Aber personifizieren Sie ihn als Ratgeber und Freund in ihrem zukünftigen Leben. Das hat zwei Effekte:

- 1) Sie können in der Zukunft noch auf die Erfahrung dieses Glaubenssatzes aufbauen.
- 2) Sie behalten die Kontrolle über sich.

Der letzte Punkt ist der entscheidende Faktor. Ihr Handeln wird nicht mehr durch den Glaubenssatz bestimmt, sondern Sie sind der Chef in Ihrem Leben. Ihr Glaubenssatz ist nun nur noch Ihr Berater bei zukünftigen Handlungen und Entscheidungen!

## Werte leben

Wir kommen wieder zurück zu der zentralen Aussage: Das bewusste Leben der eigenen inneren Werte ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben.

Glaubenssätze können uns dabei hindern, unsere Werte zu leben, oder sogar unsere Werte überhaupt zu erkennen. Daher ist es hilfreich, sich seiner Glaubenssätze bewusst zu sein. Aber bitte jetzt nicht zum Kardinal-Fehler zurückkehren: Jetzt bitte nicht nur auf die „Fehler“, also auf die Glaubenssätze achten. Jetzt bitte nicht wieder den Fokus auf das richten, was Sie sein wollen oder scheinbar nicht sein können....)

Bleiben Sie dabei, was Basisaussage dieses Kurses ist: Achten Sie auf ihre Werte! Achten Sie auf das was Sie wert sind! Achten Sie auf das, was Sie sind.

Der letzte Teil hat einen starken Fokus auf sich selbst gehabt. Jetzt wissen Sie (noch besser), wer Sie sind, und was Sie wert sind.

Somit haben Sie jetzt die beste Basis, um anderen Wertschätzung und Lob zu schenken.

## Abschluss

Herzlichen Glückwunsch!

Jetzt gibt es wirklich einen Grund zum Feiern! Feiern Sie heute Abend die Vollendung dieses Kurses! Schauen Sie zurück, was Sie gemacht haben, was Sie eingetragen haben, was Sie erlebt haben. Nehmen Sie sich dazu unbedingt mindestens ein paar Minuten Zeit.

Setzen Sie sich am besten jetzt eine Erinnerung in Ihrem Kalender in 3-4 Monaten. Thematisieren sie die Erinnerung mit einem Thema, was Sie gerade sehr beschäftigt, oder halten Sie sie ganz allgemein. Setzen Sie einen Link zu den Coachingbriefen dazu.

Helfen Sie mit: Tragen Sie mehr Wertschätzung in die Welt!

Herzliche Grüße,



Ihr Gangolf Neubach